Jambes lourdes, gonflées ? Réagissez !

À savoir

Vos jambes sont gonflées et vous semblent lourdes, surtout en fin de journée ? Ces signes, plus fréquents chez les femmes, sont souvent révélateurs d'une mauvaise circulation veineuse.

Même s'ils sont passagers, ne les négligez pas ! Une mauvaise circulation peut à la longue provoquer des varices.

Nos conseils

En pratique

Favorisez le retour du sang dans les veines pour soulager les symptômes :

► **La compression : le traitement le plus efficace**
Les chaussettes, bas et collants de compression (dits parfois de « contention ») compriment les veines et facilitent la circulation des pieds vers le coeur. Il existe des classes différentes selon la force de la compression :
- Compression légère ou de classe I : utilisez-là en prévention (long voyage, chaleur, station debout prolongée, grossesse…)
- Compressions de classe II, III ou IV : le médecin détermine la classe qui vous convient en cas d'insuffisance veineuse.

► **Les traitements « veinotoniques »**
- En comprimés, gélules, sachets… Ils sont pour la plupart issus des plantes.
- Prenez-les dès l'apparition des symptômes.
- Faites des cures de 1 à 3 mois.

► **Les traitements locaux**
- Ce sont des gels, crèmes sprays ou patchs à appliquer sur les jambes pour compléter l'action des veinotoniques (ils procurent un soulagement immédiat).
- Appliquez-les en massage de bas en haut.
- Certains sprays peuvent être pulvérisés à travers les collants.

Copyright: Newsmed

Adoptez les bons réflexes

► **Pour soulager :**
- Faites des douches froides en remontant le jet de bas en haut sur les jambes.
- Reposez-vous les jambes surélevées.

► **Pour prévenir :**
- Ne restez pas debout ou assis trop longtemps, surtout les jambes croisées.
- Surveillez votre poids.
- Evitez les sources de chaleur : soleil, sauna, hammam, épilation à la cire chaude…
- Surélevez légèrement votre matelas aux pieds.
- Ne portez pas de vêtements serrés à la taille.
- Limitez les excitants (café, alcool, tabac).
- Mangez équilibré : les fruits et légumes frais, les huiles végétales riches en vitamine A, C et E tonifient les veines.
- Luttez contre la constipation (buvez, beaucoup, mangez des fibres).
- Pratiquez une activité physique douce régulièrement (marche, natation, vélo…).
- En avion : portez des chaussettes de compression, levez-vous souvent, faites des flexions extensions des pieds régulièrement.

Pour aller plus loin

Bas, collants, chaussettes : mode d'emploi :

► Portez-les tous les jours, du matin au soir.
► Pour les enfiler : retournez-les sur l'envers. Une fois le talon en place, déroulez-les sur la jambe. Retirez vos bagues et coupez vos ongles pour ne pas les abîmer.
► Lavez-les au savon de Marseille, essorez-les dans une serviette éponge et faites sécher à plat loin d'une source de chaleur.
► Si vous portez des bas, dégraissez la bande auto-fixante à l'aide d'un coton imbibé d'alcool.

Quand consulter le médecin ?

► Dès les premières manifestations de lourdeur pour faire un bilan sur votre circulation veineuse.
► Si vous ressentez des crampes vives.
► Si vous constatez des plaques rouges, chaudes ou brillantes sur vos mollets.
► Si les veines paraissent dilatées.
► Si vous avez de la fièvre.

Copyright: Newsmed